



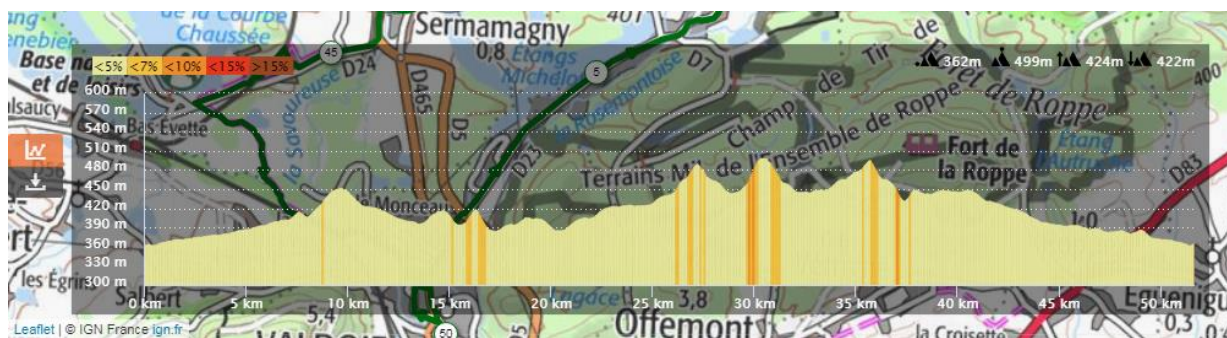
- Niveau Super Cool : < 50 kms, D+ < 600 m
- Niveau Cool : < 60 kms, D+ < 600 m
- Niveau Moyen : 60 < x < 70 kms, D+ 600 < x < 800 m
- Niveau Moyen + : 70 < x < 80 kms, D+ 800 < x < 1000 m
- Niveau Soutenu : > 80 kms, D > 1000 m
- Niveau sportif : > 100 kms, D > 1300 m

Sorties vers La Seigneurie....

	<p>Parcours : Détente ●</p> <p>Niveau : Cool Distance : 51 km Dénivelé : 491 m Trace Gpx : 13850296 (Open runner)</p> <p>Parcours : Moyen ●</p> <p>Niveau : Moyen Distance : 65 km Dénivelé : 635 m Trace Gpx : 13850342 (Open runner)</p>	
		FICHE 105

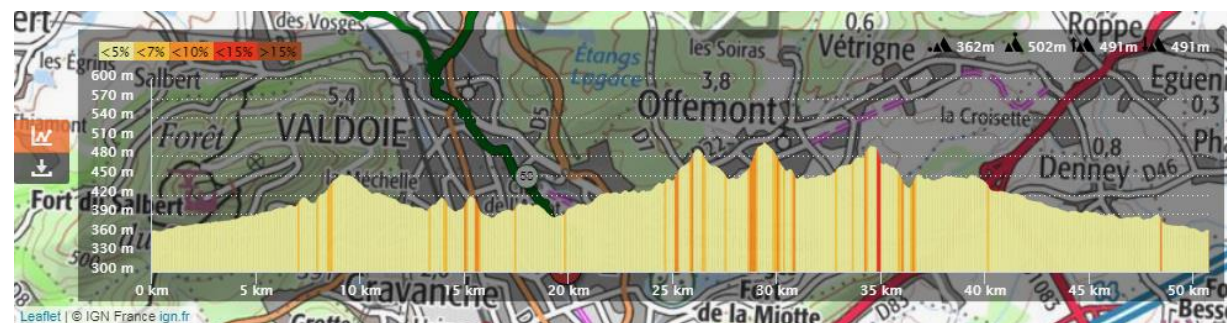
Détail du petit parcours :

Serzian - Valdoie- Eloie - Anjoutey - Bourg sous Chatelet - Felon - Petitefontaine - La Seigneurie- Lauw - Rougemont le Château - Romagny - Etueffont - Petitmagny - Grosmagny - Rougegoutte- - Sermamagny - Le Malsaucy - Serzian



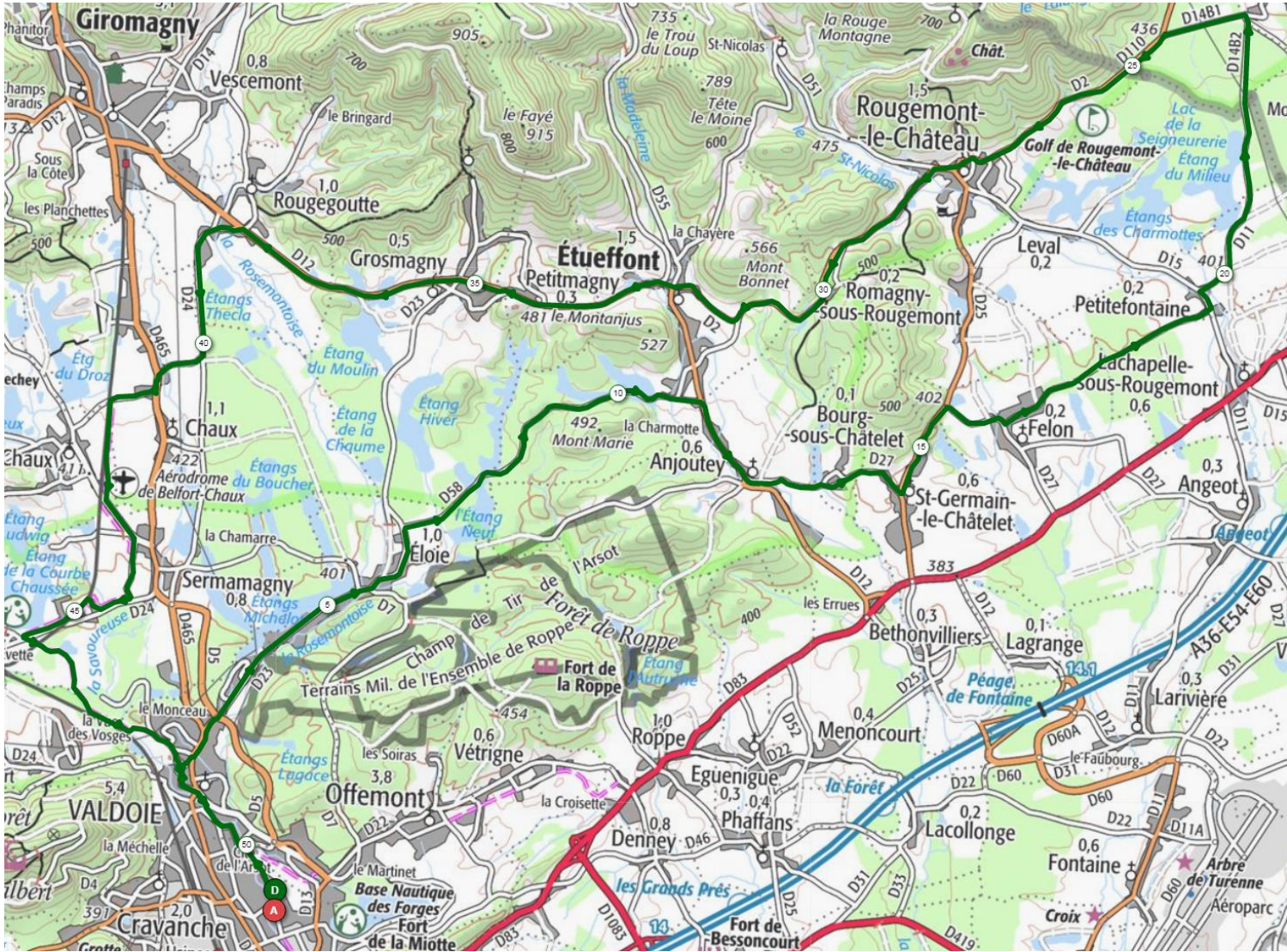
Détail du grand parcours :

Serzian - Valdoie- Eloie - Ankoutey - Bourg sous Chatelet - Felon - Petitefontaine - La Seigneurie- Lauw - Rougemont le Château - Saint Nicolas - Etueffont - Petitmagny - Grosmagny - Rougegoutte- Vescemont- La planche le Prêtre - Giromagny - Auxelles Haut - Auxelles bas - Genechey - La Chapelle sous chaux - Sermamagny - Le Malsaucy - Serzian



- Niveau Super Cool : < 50 kms, D+ < 600 m
- Niveau Cool : < 60 kms, D+ < 600 m
- Niveau Moyen : 60 < x < 70 kms, D+ 600 < x < 800 m
- Niveau Moyen + : 70 < x < 80 kms, D+ 800 < x < 1000 m
- Niveau Soutenu : > 80 kms, D > 1000 m
- Niveau sportif : > 100 kms, D > 1300 m

Petit Parcours :



- Niveau Super Cool : < 50 kms, D+ < 600 m
- Niveau Cool : < 60 kms, D+ < 600 m
- Niveau Moyen : 60 < x < 70 kms, D+ 600 < x < 800 m
- Niveau Moyen + : 70 < x < 80 kms, D+ 800 < x < 1000 m
- Niveau Soutenu : > 80 kms, D > 1000 m
- Niveau sportif : > 100 kms, D > 1300 m

Grand Parcours

